令和8年度「20日ならウォーク」

共催：奈良市運動習慣づくり推進員協議会

9：00受付開始　9：30受付終了　　12：00頃解散
（6月と9月のみ、8：30受付開始　9：00受付終了　11：30頃解散予定です。）
※受付後は順次出発します。また、解散時間は前後することがあります。

実施日	タイトル	コース	集合場所	解散場所	距離
4月20日(月)	西ノ京から大和郡山を巡る	近鉄西ノ京駅～秋篠川～平城京西市跡～九条公園～外堀緑地～三ノ丸緑地	近鉄西ノ京駅東側(薬師寺北駐車場)	三ノ丸緑地(大和郡山市役所西側)	6.0km
5月20日(水)	学研都市探訪	平城浄化センター公園～万葉の小径～池谷公園～国立国会図書館～けいはんな記念公園	平城浄化センター公園(近鉄高の原駅東側)	けいはんな記念公園	6.0km
6月20日(土)	奈良景勝	ならまちセンター～猿沢池～春日野～若草山～東大寺～大仏池～奈良県庁～猿沢池～ならまちセンター	ならまちセンター	ならまちセンター	5.4km
7月・8月は熱中症予防のため休み					
9月20日(日)	瑜伽山園地から禰宜道	ならまちセンター～浮見堂～瑜伽山園地～禰宜道～春日大社～表参道～ならまちセンター	ならまちセンター	ならまちセンター	4.9km
10月20日(火)	古墳散策	市役所芝生広場～遺構展示館～小奈辺陵墓～仁徳天皇皇后磐之媛命陵～佐保山近隣公園	奈良市役所南側 芝生広場	佐保山近隣公園	5.3km
11月20日(金)	あやめ池周辺散策	いろどりの森公園～大池(秋篠)～南新池(秋篠)～秋篠寺～奈良競輪場～西大寺東門前公園	いろどりの森公園(近鉄菖蒲池駅北側)	西大寺東門前公園(近鉄大和西大寺駅南側)	5.6km
12月20日(日)	平城宮跡探索	西大寺近隣公園～第一次大極殿～遺構展示館～東院庭園～平城宮いざない館～朱雀門～平城宮跡資料館～西大寺近隣公園	西大寺近隣公園(近鉄大和西大寺駅北側)	西大寺近隣公園(近鉄大和西大寺駅北側)	6.3km
1月20日(水)	ならまち散策	なら100年会館～JR京終駅～十輪院～元興寺～奈良町資料館～奈良市史料保存館～もちいどの通り～ならまちセンター	なら100年会館(JR奈良駅西側)	ならまちセンター	5.1km
2月20日(土)	平城緑地公園散歩	平城浄化センター公園～石のカラト古墳～平城第4号近隣公園～近鉄高の原駅前～平城浄化センター公園	平城浄化センター公園(近鉄高の原駅東側)	平城浄化センター公園(近鉄高の原駅東側)	5.2km
3月20日(土)	平城京右京を歩く	市役所芝生広場～県立図書情報館～唐招提寺～秋篠川～菅原東遺跡埴輪窯跡群～西大寺東門前公園	奈良市役所南側 芝生広場	西大寺東門前公園(近鉄大和西大寺駅南側)	6.0km

【お申込について】

事前申込制

申込：申込締切日は毎月**16日**です。市ホームページの電子申請又はFAX、はがき(申込締切日必着)で「事業名(20日ならウォーク)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号」を記載し健康増進課へお申込みください。当日参加も可です。

費用：100円(保険・事務費等)※おつりのないようにお願いします。

持ち物：　水分補給ができるもの、動きやすい服装、参加費お一人様100円

定員：なし(お申込み後に健康増進課からのご連絡はありませんので、当日ご参加ください。)

市ホームページからの
お申し込みはこちら→→→

【連絡事項】

・**開催日前日の気象庁発表の天気予報(17時時点)で、奈良県北部の20日午前の降水確率が50%以上の場合、又は開催日前日の環境省の熱中症予防情報サイト(17時時点)で、奈良市内の20日午前の暑さ指数が31以上の場合は中止**します。
実施の有無については、市ホームページやSNS(Instagram・X(旧Twitter))にてお知らせします。
※詳しくは、裏面をご覧ください。

令和8年度の全ての回にご参加いただいた方には「皆勤賞」としてプレゼントをご用意しております♪

【お問合せ・お申し込み先】　〒630-8122　奈良市三条本町13番1号
奈良市健康増進課　　電話：0742-34-5129 ／ FAX：0742-34-3145

＜ 開催の有無の確認方法 ＞

開催日前日の**気象庁発表**の天気予報(17時時点)で、**奈良県北部の20日午前の降水確率が５０％以上**の場合、
又は開催日前日の環境省の熱中症予防情報サイト(17時時点)で、**奈良市内の20日午前の暑さ指数が３１以上**の場合は**中止**します。

※開催の有無については、**開催日前日の18時以降**に下記のページにアップします。

①奈良市ホームページ
令和8年度「20日ならウォーク」

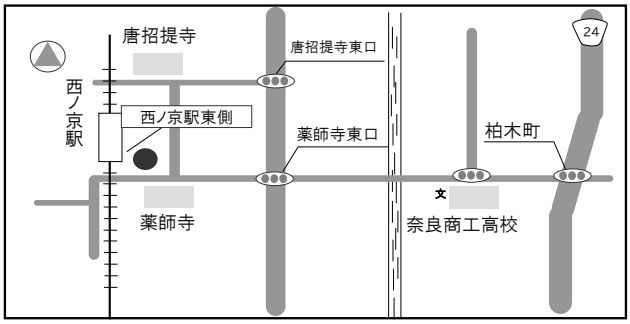
②奈良市健康増進課
公式Instagram

③奈良市健康増進課
公式X(旧Twitter)

いずれかの二次元コードをスマートフォン等で読み取ってご確認ください。

4月集合場所

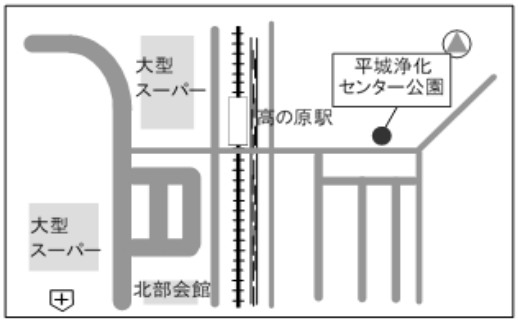
■近鉄西ノ京駅東側（薬師寺北駐車場）



＊近鉄西ノ京駅からすぐ
＊JR奈良駅又は近鉄奈良駅から「奈良県総合医療センター」行き
バスに乗車し、「薬師寺」下車徒歩1分

5月・2月集合場所

■平城浄化センター公園（近鉄高の原東側）



＊近鉄高の原駅から徒歩1分

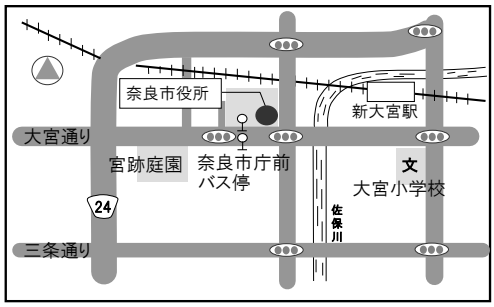
6月・9月集合場所

■ならまちセンター前広場

＊JR奈良駅から徒歩20分
＊近鉄奈良駅から徒歩12分

10月・3月集合場所

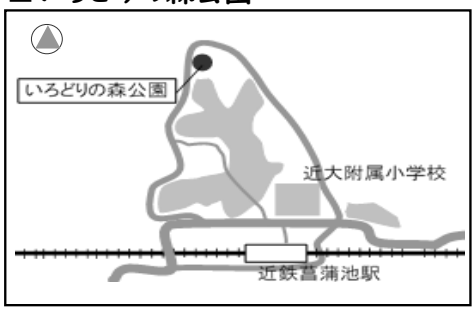
■奈良市役所南側（芝生広場）



＊近鉄新大宮駅より徒歩10分
＊「奈良市庁前」バス停下車

11月集合場所

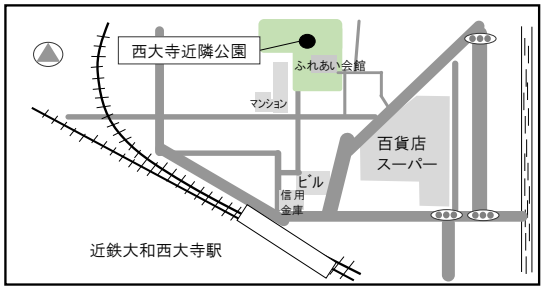
■いろどりの森公園



＊近鉄菖蒲池駅から徒歩約10分（約650m）

12月集合場所

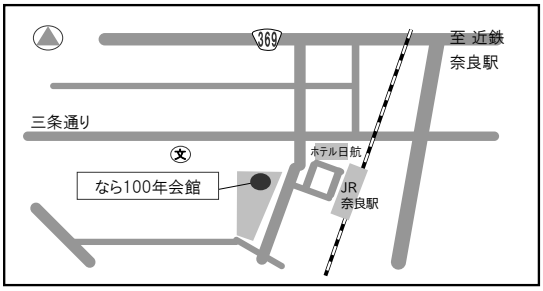
■西大寺近隣公園（近鉄大和西大寺駅北側）



＊近鉄大和西大寺駅北口から徒歩2分

1月集合場所

■なら100年会館前広場（JR奈良駅西側）



＊JR奈良駅より徒歩1分
＊近鉄奈良駅より徒歩20分